

Running – Good Practice: ABC della corsa – Skipping medio e basso

Lo skipping sottolinea la spinta potente dei piedi dal suolo.

Sollevamento medio del ginocchio, appoggio attivo sulle punte, baricentro alto. Allungare la gamba, l'articolazione dell'anca.

Variante

- Svolgere l'esercizio sul posto

Osservazione: prestare attenzione all'appoggio del piede, fase di spinta forte, frequenza elevata

Vai alla panoramica

- [Running – Good Practice: ABC della corsa](#)

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP